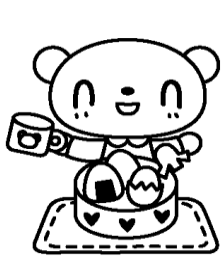


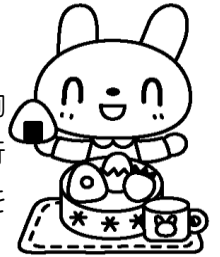
給食だより

2018年度4月号

新しい年度がはじまります



ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは新しい出会いに胸をときめかせていることでしょう。給食室から給食だよりを毎月1回発行します。「食事」の面から子どもたちの成長をサポートできるよう、情報を発信出来たらと考えています。どうぞ、よろしくお願いいたします。



「食育」とは・・・

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。めぐみ幼稚園では、給食や行事を通して子どもたちに「食」の重要性を伝え、将来に役立ててほしいと考えています。管理栄養士を中心に子どもたちに美味しく、楽しく食事をしてもらえるよう頑張ります。



☆今月のおすすめ食材☆

毎月おすすめ食材を紹介していきます。

今月は『いちご』です！

・旬 4月～5月

・多い栄養素

ビタミンC、ペクチン

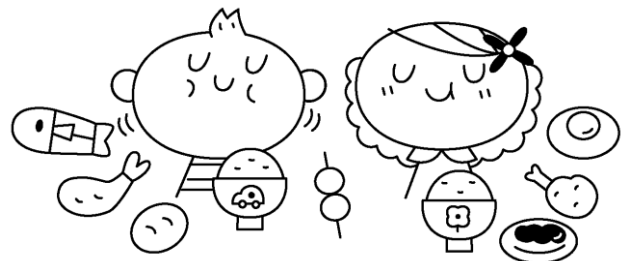
* * * * *

いちごの出荷量がピークになるのは12月～2月ですが、旬は4月～5月です。ビタミンCが豊富で、5～7粒食べれば1日の必要量を摂取できると言われています。水溶性の食物繊維のひとつであるペクチンも多く含まれていて、血清コレステロールや食後の血糖上昇抑制などの効果が期待できます。

* * * * *



みんなでごはんを食べよう！



皆様のご家庭では、家族そろってご飯を食べていますか？家族やお友達と一緒に楽しくご飯を食べた記憶は、子どもたちに「食事」を印象付けるうえでとても大切です。また、みんなでご飯を食べることで精神面だけでなく、健康面にも影響を与えます。きちんとお腹がすく、偏食をしない、これらはたくさんの人とご飯を食べることで改善されます。



給食室おすすめレシピ

☆4月25日(水)提供☆
豚肉と大根の煮物

<材料> (大人2人・子ども2人)

豚小間肉・・・120g

大根・・・300g(1/3本)

人参・・・60g(1/3本)

しいたけ・・・15g(1個)

A { 濃い口しょうゆ・・・24g(大1と小1)
三温糖・・・9g(大1)
かつおだし・・・240g

<作り方>

1. 大根・人参はいちょう切りに、しいたけはスライスしておく。
2. Aの調味料を量って合わせておく。
3. 鍋に油(分量外)をひき、豚肉を炒め、大根・人参・しいたけも入れて炒め合わせる。
4. Aの調味料を3に加え、具材がやわらかくなるまで煮込んだら出来上がり★

☆4月17日(火)提供☆
コールスローサラダ

<材料> (大人2人・子ども2人)

キャベツ・・・270g(葉3枚)

人参・・・40g(1/5本)

A { 食塩・・・3g(小1/2)
酢・・・10g(小2)
オリーブ油・・・8g(小2)
三温糖・・・9g(大1)

<作り方>

1. キャベツは太めの千切りに、人参は千切りにしておく。
2. Aの調味料を量って合わせておく。
3. キャベツ・人参は好みの固さに蒸すか茹でて水気を切っておく。
4. ボウルに2で量った調味料と3の野菜を入れて和えたら、出来上がり☆

* めぐみ幼稚園では、野菜を蒸して提供しています♪
野菜は一度蒸したり、茹でたりすることで野菜本来の甘みや旨みが引き出されて食べやすくなります★

配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むきなど、食材を自分で調理することで、食に対する親しみと感謝の念が深まります。今回紹介したメニューだと、一緒に野菜の皮むきをしたり、調味料を量ったり、サラダをお皿に盛り付けたり、子ども達に出来ることを見つけて調理体験をさせてあげましょう。

